pays de l'or
AGGLOMÉRATION

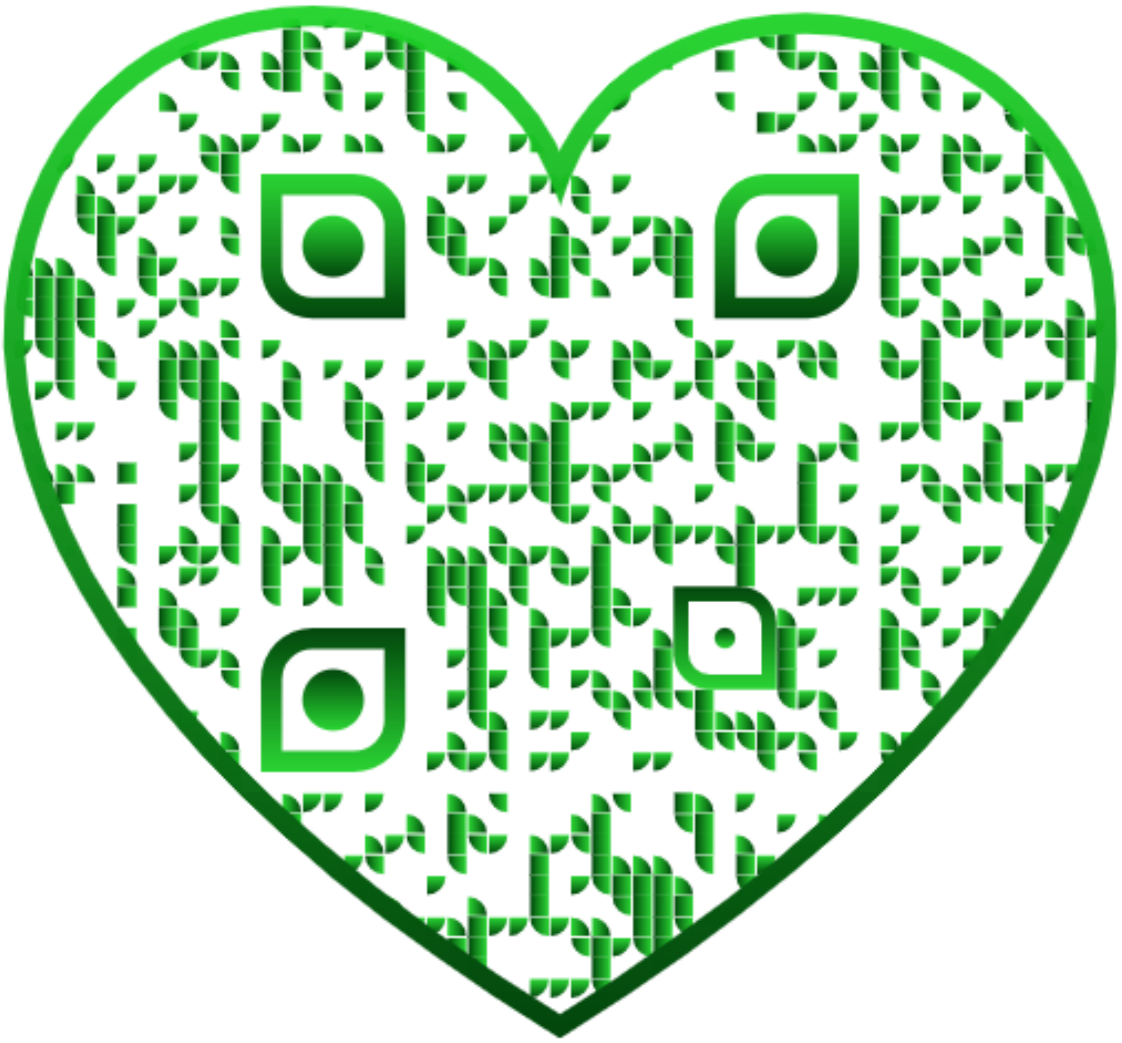
LIVRET anti-gaspi

**ASTUCES,
MENUS DE SAISON
ET RECETTES ASSOCIÉES
POUR MIEUX GÉRER
SON ALIMENTATION,
SON BUDGET
ET SES DÉCHETS
ALIMENTAIRES**

CANDILLARGUES - LA GRANDE MOTTE
LANSARGUES - MAUGUIO CARNON
MUDAISON - PALAVAS-LES-FLOTS
SAINT-AUNÈS - VALERGUES

Suivez-nous

www.paysdelor.fr



Édito

Consommer est un acte engagé. Se nourrir l'est encore plus quand on sait l'importance que cela a sur l'environnement, la santé et le bien-être. Ainsi, l'Agglomération du Pays de l'Or, dans un souci de porter un territoire vertueux, a eu l'initiative de ce livret « anti-gaspi ».

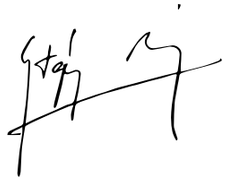
En effet, dans nos modes de consommation, nous sommes tous citoyens. Réduire ses déchets est un moyen de faire des économies, de freiner le service de la collecte, mais aussi et surtout de limiter le recours à l'incinération.

Les produits alimentaires peuvent et doivent être réutilisés en les transformant au maximum, puis en les compostant pour permettre d'en faire de la terre végétale.

Ce guide vous donne des idées recettes ingénieuses où lutte contre le gaspillage rime avec produits de saison, astuces et plaisirs, tout au long de l'année.

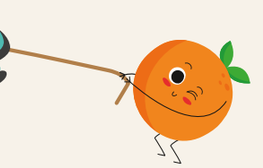
Je ne serais pas complet sans vous inviter, dans vos démarches de consommateur, à faire appel à des produits issus de l'agriculture française et si possible de notre territoire du Pays de l'Or qui regorge de trésors.

Bonne dégustation à tous



STÉPHAN ROSSIGNOL
Président de l'Agglomération du Pays de l'Or
Maire de La Grande Motte, Conseiller régional

Sommaire



Astuces anti-gaspillage alimentaire au quotidien 4-9

Besoins nutritionnels de chacun 8-9

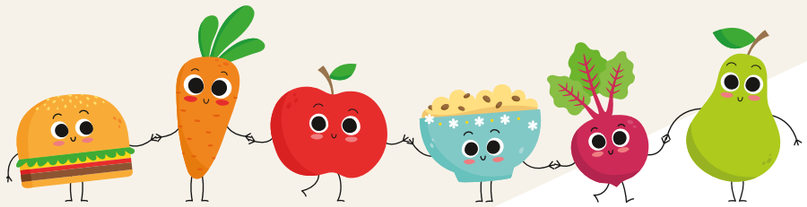
Menus Printemps 10-13

Menus Été 14-17

Menus Automne 18-21

Menus Hiver 22-25

Des gestes simples pour réduire nos déchets 26-27



Ont participé à l'élaboration de ce livret :

Service restauration

- Julien Labriet
  Directeur Actions sociales de l'Agglomération du Pays de l'Or
- Tiffany Deroyer
  Diététicienne Nutritionniste

Pôle Environnement & Valorisation

- Kristelle Fourcadier
  Directrice du Pôle Environnement & valorisation de l'Agglomération du Pays de l'Or

Astuces anti-gaspillage alimentaire au quotidien

Tout commence avant de faire ses courses...

Planifier ses repas permet d'acheter le juste nécessaire, gérer son budget et éviter certains déchets :

- **Faire un inventaire rapide de sa cuisine (placards, réfrigérateur et congélateur)**
  > pour éviter les doublons et donc potentiellement le gaspillage

- **Établir les menus de la semaine en tenant compte :**
  - du nombre et de l'appétit des convives à table
  - des besoins nutritionnels de chacun (Cf. p8-9 besoins nutritionnels de chacun)

- **Faire une liste de courses (et s'en tenir à sa liste !) et faire ses achats le ventre plein**
  > pour éviter ainsi quelques achats impulsifs, dépenses superflues et un parcours anarchique dans le magasin

- **Choisir (et cuisiner) des quantités adaptées aux convives, faire attention aux promotions et offres de lancement, vérifier les dates de péremption**
  (Cf. p6 comprendre les dates de péremption)
  > pour s'assurer de pouvoir consommer tous les aliments du chariot de courses et dans les temps

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON

> C'est moins cher, la concurrence est forte et les produits sont en abondance

> Il y a de meilleurs apports nutritionnels, des goûts attrayants (plus sucrés, plus tendres), plus de couleurs, de saveurs, d'odeurs...

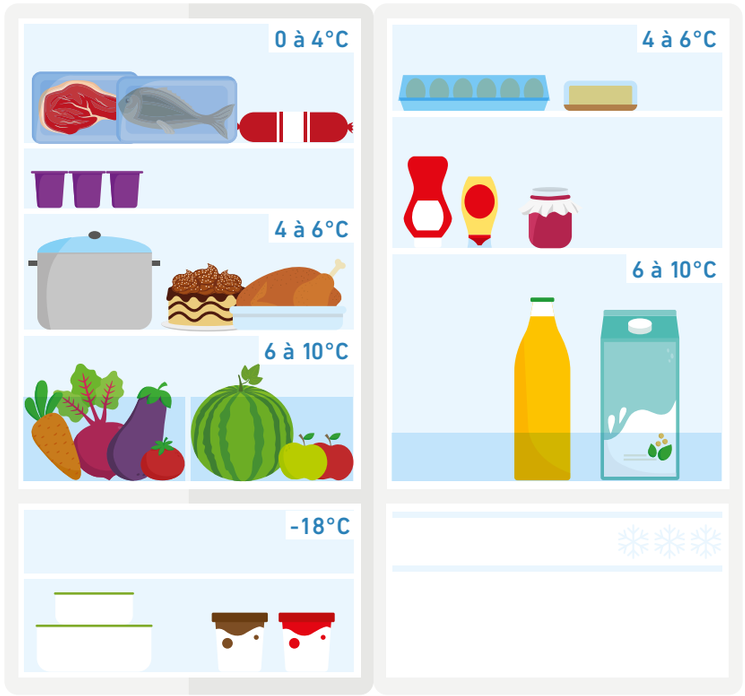
> Cela favorise une alimentation plus variée, tout simplement !

Une fois dans le magasin...

Commencez par les produits non alimentaires et les produits alimentaires qui ne sont pas aux rayons frais, tels que les produits d'épicerie, les conserves, le pain, les fruits et légumes... Prenez ensuite les produits aux rayons frais et finissez par les surgelés, afin que ces produits restent le moins longtemps possible hors des réfrigérateurs et congélateurs. Regroupez-les dans un même sac, isotherme de préférence, qui gardera le froid plus longtemps.
Il vous faut ensuite rentrer rapidement et ranger en premier le surgelé, le frais puis l'épicerie.
Vous évitez ainsi de perdre des aliments à cause d'une rupture de la chaîne du froid.

Il faut maintenant bien ranger ses courses dans la cuisine...

Réfrigérateur et congélateur



Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments

- Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- Respecter la chaîne du froid.
- S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.
- Entretenir son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.
- Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.
- Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.
- Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.

Placards
(Précisions sur les indications de conservation)

Conserver à température ambiante	Conserver entre +18 et +22°C
Conserver au sec	Conserver dans un endroit sec avec un degré hydrométrique de max.70 %
Conserver à l'abri de la lumière	Protéger de la lumière directe
Conserver dans un endroit humide & frais	Conserver entre +6 et +15°C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %

Comprendre les dates de péremption

Pour moins gaspiller, veillez aux dates de péremption en magasin comme à la maison.
Deux types d'indications coexistent :

À consommer jusqu'au :	À consommer de préférence avant le :
• **La DLC, ou Date Limite de Consommation, (accompagnée du jour et du mois)** - C'est une limite impérative et concerne les denrées sensibles et périssables qui sont susceptibles de provoquer une intoxication alimentaire - Il s'agit le plus souvent des produits laitiers, de la viande fraîche, du poisson frais, des plats cuisinés non stérilisés...	• **La DDM, ou Date de Durabilité Minimale (anciennement DLUO, Date Limite d'Utilisation Optimale), (suivi d'une indication temporelle d'autant plus précise que la DDM est courte)** - Concerne les produits secs (exemples : biscuits, riz, farine), stérilisés, lyophilisés et déshydratés - Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture...

> *Signaux d'alerte à prendre en compte en complément de ces indications : emballages suspects, endommagés ou opercule bombée, odeurs anormales, moisissures...*

Continuons avec une liste des temps de conservation des aliments et des restes alimentaires au réfrigérateur...

Viande crue du boucher ou viande préemballée entamée	48h. Après cuisson, 2 à 3 jours, bien emballée
Abats frais, viande hachée du boucher (y compris saucisses)	24h
Fruits de mer, poissons crus	18 à 24 heures
Huîtres non ouvertes	5 à 6 jours sans lumière, à plat
Préparations à base d'œufs crus (mayonnaise maison ou traiteur, mousse au chocolat)	24h
Préparations maison, y compris légumes cuits	2 à 3 jours après refroidissement (2h à température ambiante)
Pâtisserie (avec lait et œufs)	3 à 4 jours
Charcuterie tranchée, ou préemballée entamée	3 à 4 jours

Fromages	Entre 8 et 20 jours
Restes de boîte de conserve	2 jours
Crème fraîche pasteurisée ouverte	4 jours
Bouteille de lait UHT ouverte	3 jours
Lait frais	24h
Œufs durs	1 semaine si non écalés, 2 jours si écalés
Œufs frais (même en dehors du réfrigérateur)	3 semaines à 1 mois
Blanc d'œuf cru	1 semaine (à utiliser cuit)
Jaune d'œuf cru	2 à 3 jours
Jus de fruit entamé	5 jours

Le saviez-vous ? **LE MIEL EST UN ALIMENT NON PÉRISSABLE!**

La fabuleuse règle du PEPS, késako ?

Le PEPS signifie « Premier Entré, Premier Sorti ». Il faut donc mettre en avant dans le réfrigérateur, les produits dont les dates limites de consommation sont les plus proches.

Comment réutiliser des restes alimentaires ?

- **Avec des restes de viandes :** croquettes de viande, légumes farcis, hachis parmentier, spaghetti bolognaise...
- **Avec des restes de légumes :** tartes aux légumes, veloutés ou purées de légumes...
- **Avec des restes de poissons :** soufflé au poisson, rillettes de poissons, cake au poisson...
- **Avec des restes de blancs d'œuf :** meringues...
- **Avec des restes de pommes de terre ou de pâtes :** nouilles sautées, gratins, tortilla...
- **Avec des restes de pain :** pain sec en chapelure, pain perdu, pudding, croûtons...
- **Avec des restes de produits laitiers :** croque-monsieur, gâteau au yaourt, quiche au fromage...
- **Avec des restes de fruits :** fruits trop mûrs en compote, en confiture, en crumble, bananes flambées...

Petit +

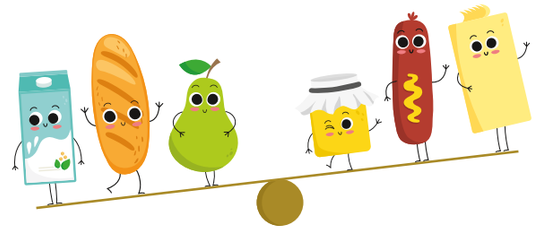
CONSOMMATION DE CERTAINES ÉPLUCHURES COMESTIBLES :

Tiges ou feuilles des légumes-racines (betterave, cèleri-branche, carotte, chou-rave, fenouil, navet, radis), le vert de certains légumes bulbes (ail, poireau, oignon), les cosses de légumes-graines (petits pois, pois gourmands, fèves), la peau de certains fruits. Elles peuvent être préparées en tartes, feuilletés, bricks, beignets, gratins, soupes, omelettes, salades, flans...

- **Valoriser et cuisiner les légumes moches** car ils sont tout aussi bons que les autres (d'un point de vue nutritionnel)
- **Congeler des fruits et légumes en abondance en pleine saison** pour les consommer tout au long de l'année
- **Surveiller les fruits dans une corbeille à fruits afin d'enlever ceux qui sont abîmés** et ainsi éviter la détérioration des autres
- **Ajouter un film plastique alimentaire au bout des bananes pour ralentir leur maturation**
- **Mettre dans des bacs à glaçons et au congélateur des herbes aromatiques** (dans un peu d'huile d'olive), du bouillon de viande (lors de la cuisson du pot-au-feu...) pour les conserver
- **Pour limiter la quantité des déchets non alimentaires :**
  - Acheter des produits en vrac
  - Réutiliser ses sacs en papier pour les fruits et légumes (ou avoir ses propres sacs en tissus réutilisables et lavables)
  - Penser aux emballages en verre, à la boîte à goûter
  - Boire de l'eau du robinet en carafe
  - Acheter local et raisonné...
- **Nos campagnes regorgent de fruits sauvages,** aller à la cueillette : mûres, figues, amandes sont des aliments à haute valeur qui sont très faciles à trouver et récolter
- **Utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser** les plantes intérieures ou extérieures

Besoins nutritionnels

La bonne quantité, au bon âge, pour limiter le gaspillage !



	Structure du repas	3-6 ans	6-9 ans	9-12 ans	Ado	Adultes	Personnes âgées
Petit Déjeuner	**Produit laitier au choix parmi :** • Lait ½ écrémé ou entier • Laitage (yaourt, fromage blanc ou petit-suisse) • Fromage	 ½ à 1 mug 1 30g	 	 	 	1 bol 1 30g	
	Féculent : • Pain • Cracottes ou biscottes • Céréales peu sucrées	 20 à 40g 1 à 3 20 à 30g	 30 à 40g 2 à 3 30g	 50 à 60g 3 à 4 45g	 	60 à 80g 4 à 5 50g	
	Matière grasse : beurre par exemple	1 à 2 noisettes		2 noisettes			
	Produit sucré : miel, confiture, cacao en poudre, pâte à tartiner...	1 à 2 c. à café					
	Fruit frais ou compote	50g	100g	100 à 150g			
	Légume(s) cru(s) et/ou cuit(s)	50 à 100g environ À satiété	100g À satiété	100 à 150g À satiété			
Déjeuner ou Dîner	**Viande, poisson ou œuf** (sauf le soir)	30 à 50g	50 à 80g	80 à 100g	100 à 150g		100 à 150g +soir
	Féculent : Pain	100g +/- 1 tranche	125g +/- 1 tranche	150g +/- 1 tranche	200 à 250g +/- 2 tranches	150 à 250g +/- 2 tranches	
	Produit laitier : • Laitage • Fromage	Le soir uniquement 1 30g		Midi et soir 1 30g			
	Fruit cru ou cuit	100g (le midi)		100 à 150g			
	Matière grasse	10g					
	Boisson (eau plate ou gazeuse)	1 à 2 verres					
Goûter	**Produit laitier au choix parmi :** • Lait ½ écrémé ou entier • Laitage • Fromage	1 verre 1 30g					1 verre 1 30g
	Fruit cru ou cuit	100g	100g	100 à 150g		si faim 100 à 150g	100 à 150g
	Pain + beurre ou confiture ou biscuits peu sucrés	20 à 40g pain	40g pain	60g pain			40g pain

Menus printemps

Menus sur une semaine « anti-gaspi »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Salade de fèves à la menthe	Parmentier aux restes de poulet et potimarron salade verte	Velouté de petits pois glacé	Salade de Pépinettes	Radis beurre Pain	Brouillade d'œufs	Raïta de concombre
	Poulet rôti Epinards à la crème		Cabillaud court bouillon sauce câpres et boulgour	Poireaux au jambon	Flan de carottes au fromage	Pâtes au pesto de fanes de carottes, amandes et parmesan	Croziflette
	Pomme	Kiwi	Fromage blanc au coulis	Compote pomme/ rhubarbe	Pample-mousse	Clémentine	Crumble de fruits rouges
Dîner	Quiche au pain de mie (sans pâte)	Velouté de fanes de radis	Falafels	Risotto aux asperges sautées	Soupe d'asperges (queues d'asperges)	Dhal de lentilles corail avec du riz complet	Pizza pain rassis
	Courgettes râpées	Pain et fromage	Salade de betteraves cuites		Pain et fromage		Carottes râpées
	Poire	Banane	Orange	Verrine de fraises	Blanc manger au kiwi	Yaourt au miel	Smoothie fraise/banane

Idées de recettes en +

- **Pâte à tartiner maison**
- **Rouleau de printemps (salé ou sucré)**
- **Artichaut vinaigrette**
- **Endives braisées à l'orange**

Les recettes anti-gaspi

Parmentier aux restes de poulet et au potimarron

INGRÉDIENTS :

- *restes de poulet*
- *400 g de pommes de terre*
- *500 g de potimarron*
- *15 cl de lait*
- *1 oignon*
- *1 œuf*
- *fromage râpé*

Pelez les pommes de terre et le potimarron, retirez les pépins et la partie filandreuse de celui-ci puis coupez le tout en morceaux. Faites cuire les légumes dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. La lame d'un couteau doit rentrer facilement dans la chair des légumes. Égouttez bien.

Pendant la cuisson des légumes, pelez et émincez finement l'oignon, faites-le revenir quelques minutes dans une poêle huilée. Ajoutez ensuite les restes de poulet préalablement haché, faites cuire quelques minutes jusqu'à coloration. Salez et poivrez la préparation et ajoutez l'œuf, mélangez bien.

Préchauffez le four à 200°C. Réalisez une purée avec les pommes de terre et potimarron, ajoutez le lait chaud, du sel et du poivre ainsi que de la muscade. Dans un plat à gratin, versez le poulet haché au fond puis recouvrir de purée, parsemez éventuellement de fromage râpé.

Enfournez 30 à 35 minutes.

Falafels

INGRÉDIENTS :

- *pois chiches*
- *1 oignon*
- *3 gousses d'ail*
- *sel, poivre*
- *cumin, paprika*
- *coriandre en poudre*
- *piment de cayenne*
- *coriandre fraiche*
- *persil ou menthe*
- *huile*
- *bicarbonate de soude*

Égouttez et rincez des pois chiches. Séchez-les avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer). Versez les pois chiches dans un robot culinaire. Ajoutez l'oignon et l'ail. Ajoutez le sel, poivre, cumin, paprika, coriandre en poudre, piment de Cayenne et bicarbonate de soude. Ajoutez la coriandre fraîche, le persil et ou la menthe.

Mixez par petites pulsions le tout. Raclez les parois et mixez une seconde fois jusqu'à obtenir une texture ni trop fine ni trop épaisse entre le couscous et une pâte. Il faut que le mélange tienne mais ne soit pas comme le houmous. Versez le mélange dans un bol. N'hésitez pas à retirer les gros morceaux de pois chiche. Couvrez le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu doux. Formez des boules de falafels en ayant préalablement mouillé les mains cela permet à la pâte de ne pas coller. Plongez les boules de falafels dans l'huile chaude. Dès qu'ils dorent d'un côté les retourner.

Quiche au pain de mie (sans pâte)

INGRÉDIENTS :

- *4 tranches de pain de mie*
- *6 œufs*
- *1 poivron rouge*
- *2 tranches de jambon*
- *cheddar rapé*
- *emmental rapé*
- *ciboulette*

Mettez du papier sulfurisé dans le fond d'un plat à tarte carré.
Disposez 4 tranches de pain de mie dans le fond du plat.

Dans un saladier, battez 6 œufs en omelette, ajoutez-y un poivron rouge et un oignon coupé en petits dés. Ajoutez à la préparation 2 tranches de jambon en dés et de la ciboulette ciselée. Mettez une poignée de cheddar râpé et une poignée d'emmental râpé. Salez, poivrez.

Versez le mélange dans le plat à tarte et faire cuire 20 minutes au four à 180°C.

Velouté de fanes de radis

INGRÉDIENTS :

- *fanes de radis*
- *1 oignon*
- *10 cl de crème liquide*
- *2 pommes de terre*

Récupérez les fanes de la botte de radis, lavez-les et égouttez-les.
Faites revenir 1 oignon dans de l'huile. Ajoutez 2 pommes de terre coupées en dés. Salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez les fanes de radis aux pommes de terre, elles fondent rapidement. Recouvrez avec de l'eau. Laissez cuire 20 minutes.
Mixez le tout, ajoutez 10 cl de crème liquide et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Pizza pain rassis

INGRÉDIENTS :

- *pain rassis*
- *huile d'olive*
- *basilic*
- *tomates*
- *poivrons*
- *anchois*
- *mozzarella*
- *roquette*

Préchauffez le four à 170°C th-6. Coupez votre pain rassis en morceaux. Dans un saladier, mouillez-le avec l'eau, versez 2 cuillères d'huile d'olive, ajoutez le basilic, salez. Tapissez le fond du moule à manquer de pâte de pain, aplatissez-la jusqu'aux bords. Par-dessus, râpez des tomates crues en coulis. À l'aide d'une mandoline, tranchez les poivrons, recouvrez-en le coulis. Versez sur la pizza 2 cuillères d'huile. Répartissez des anchois et des billes de mozzarella (ou autre, en fonction des restes présents dans votre réfrigérateur).

Enfournez la pizza environ 20 min (il faut que la pâte soit croustillante).
À la sortie, coupez grossièrement de la roquette, parsemez-en la pizza.

Dhal de lentilles corail

INGRÉDIENTS :

- *5 tomates*
- *4 carottes*
- *30 cl de lentilles corail*
- *25 cl de lait de coco*
- *1 gousse d'ail*
- *1 càs d'huile*
- *1 càs de curcuma*
- *1 càs de cumin*
- *1 càs de gingembre*
- *1 càs de concentré de tomate*

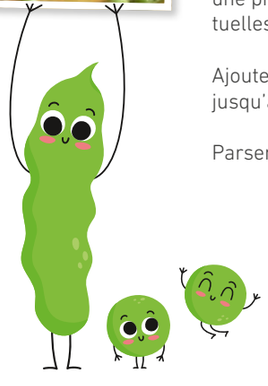
Lavez 5 tomates et découpez-les en dés. Pelez 4 carottes et découpez-les en fines rondelles.

Dans une casserole, versez les lentilles corail et couvrez d'eau.
Portez à ébullition. Laissez cuire pendant 10 min environ, jusqu'à complète absorption de l'eau. Retirez du feu et laissez reposer.

Dans une sauteuse, versez l'huile et faites chauffer.
Ajoutez-y l'ail haché qui dorera pendant une petite minute.

Versez ensuite les légumes et saupoudrez avec les épices (curcuma, cumin et gingembre).

Ajoutez enfin le concentré de tomate. Versez le lait de coco et laissez mijoter environ 10 minutes sans couvrir. Enfin, ajoutez les lentilles et remuez bien le tout.



Velouté glacé de petits pois

INGRÉDIENTS :

- *2 échalottes*
- *beurre*
- *1 litre de bouillon*
- *petit pois surgelés*
- *feuille de menthe*
- *crème fraiche*

Pelez 2 échalotes et hachez-les finement. Faites fondre du beurre dans une cocotte puis faites-y blondir les échalotes en remuant sans cesse.

Ajoutez 1 litre de bouillon. Dès l'ébullition, ajoutez 1 sachet de petits pois surgelés. Laissez-les cuire 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Salez si nécessaire et poivrez. Retirez la cocotte du feu et laissez refroidir.

Ajoutez de la menthe ciselée puis mixez avec un mixeur plongeur jusqu'à obtenir une préparation fine. Passez-la dans une passoire fine pour éliminer les éventuelles peaux de petits pois.

Ajoutez de la crème fraîche et mélangez bien. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Parsemez de feuilles de menthe fraîche avant de déguster pour la décoration.

Menus été

Menus sur une semaine « anti-gaspi »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Poivrons farcis et riz	Moussaka à l'agneau et purée de pommes de terre	Rougets et ratatouille	Salade composée à base de lentilles	Taboulé	Poulet tandoori et purée de pommes de terre	Trio de crudités sauce au fromage blanc
			Pain et fromage frais		Jambon et petites crudités		Cheeseburger maison
	Cerises	Nectarine	Sorbet minute abricot (avec du yaourt)	Faisselle et melon	Yaourt et pêche	Sorbet de fruits entiers au jus de pomme	Salade de fruits
Dîner	Gaspacho (légumes mûrs) et croutons à l'ail	Tomates provençales (chapelure) et semoule	Lasagnes végétariennes (mozzarella) et salade	Flan avec les restes de ratatouille et haricots verts	Courgettes farcies végétariennes aux céréales et à la feta	Pan con tomate, jamon y queso	Gratin de pâtes avec restes de poulet et tian de légumes
	Yaourt à la grecque					Velouté de fenouil et courgette au chèvre	
	Aumonière à l'abricot	Fromage blanc au coulis de mangue	Framboises	Pain et fromage	Ramequin de fruits rouges	Pastèque	Petits-suisses sucrés

Idées de recettes en +

- **Eau aromatisée (= detox water)**
- **Caviar d'aubergine**
- **Wraps poulet crudités**
- **Tagliatelles de concombre au saumon**

Les recettes anti-gaspi

Sorbet minute à l'abricot (avec 1 laitage)

INGRÉDIENTS :

- *abricots*
- *yaourt, fromage blanc ou petit-suisse*
- *sucre roux ou mascobado (sucre complet non raffiné)*

En plein été, lors de l'abondance des abricots, lavez et coupez des abricots en deux puis placez-les au congélateur. Une fois congelés, placez-les dans un mixeur avec le laitage de votre choix (yaourt, fromage blanc ou petit suisse). Ajoutez du sucre roux ou du mascobado si nécessaire.

Servez la glace peu de temps après. Vous avez la possibilité de placer le sorbet au congélateur mais pas plus d'une heure. La recette peut se faire avec toutes sortes de fruits déjà surgelés ou congelés par vos soins.

Gaspacho (avec des légumes bien mûrs)

INGRÉDIENTS :

- *6 tomates mûres*
- *1 concombre*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron jaune*
- *1 oignon*
- *des gousses d'ail*
- *huile d'olive*
- *vinaigre*
- *un jus de citron*
- *basilic*
- *sel, poivre*

Lavez les légumes (tomates, concombre, poivron rouge, poivron jaune, oignon, ail), ôtez la peau du concombre et épépinez les poivrons. Mixez en une ou plusieurs fois (selon la capacité de votre mixeur) tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.

Ajoutez de l'huile d'olive, du vinaigre, un jus de citron et du basilic ainsi que du sel et du poivre puis de l'eau si la mixture est trop épaisse. Bien mélangez et mettez le gaspacho au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.

Tomates provençales

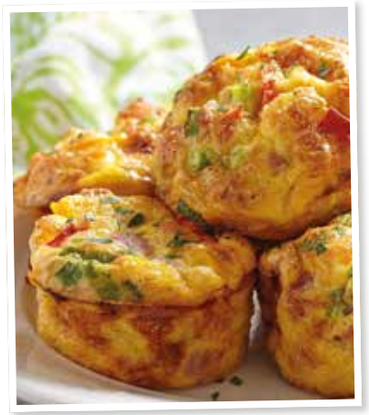
INGRÉDIENTS :

- *tomates*
- *persil*
- *ail*
- *beurre*
- *huile d'olive*
- *sel, poivre*

Coupez vos tomates en deux, ciselez les tomates et disposez-les sur une plaque de votre four. Dans un petit mixeur, mixez du persil, de l'ail, un peu de beurre et de l'huile d'olive ainsi que du sel et du poivre. Répartissez la persillade sur vos tomates puis ajoutez de la chapelure et du fromage.

Enfournez dans le four à 180°C (thermostat 6) jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et fondantes.

Flan à la ratatouille



INGRÉDIENTS :

- *3 œufs*
- *100 g de farine*
- *noix de muscade*
- *20 cl de lait ½ écrémé*
- *100 g de parmesan*
- *20 cl de crème liquide entière*
- *sel, poivre*

Préchauffez votre four à th. 6 (180°C). Dans un récipient, cassez les œufs et battez-les à l'aide d'un fouet. Ajoutez le sel, le poivre, la noix de muscade râpée et de la farine. Ajoutez le lait ½ écrémé, la crème liquide entière et le parmesan râpé. Mélangez à nouveau.

Dans des moules individuels en silicone, versez 1 petite louche d'appareil à flan et ajoutez 2 c. à soupe de restes de ratatouille. Enfournez à four chaud et cuisez 15 à 20 min. Le flan est cuit lorsqu'il est bien doré. Ce flan se déguste chaud ou froid.

Caviar d'aubergine

INGRÉDIENTS :

- *aubergines*
- *tomates séchées*
- *huile d'olive*
- *ail*
- *sel, poivre*

Coupez les aubergines en deux sans ôter la peau, entaillez la chair en forme de croisillons et mettez au four à 180°C pendant 1 heure. Une fois cuites, récupérez uniquement la chair des l'aubergines.

Mixez la chair avec les tomates séchées égouttées, l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Mettez au frais. Servez le tout sur des toasts de pains grillés ou des gressins à l'apéritif.

Velouté de fenouil et courgette

INGRÉDIENTS :

- *2 ou 3 fenouils*
- *1 oignon*
- *3 à 4 courgettes*
- *3 pommes de terre*
- *huile d'olive*
- *thym, ail*
- *fromage au choix*
- *bouillon de légumes*
- *sel, poivre*

Coupez l'oignon et le fenouil en petits morceaux, et faites-les revenir à feu doux avec l'huile d'olive pendant 10 minutes, dans une grande casserole ou une cocotte-minute. Pendant ce temps, coupez les courgettes et les pommes de terre en petits morceaux.

Ajoutez les morceaux de courgettes et de pommes de terre, le thym et l'ail, recouvrez le tout avec le bouillon de légumes, et mettez un couvercle sur la casserole. Laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes à la casserole ou 15 minutes à la cocotte-minute. Ajoutez le fromage de votre choix puis mixez. Servez chaud.

Moussaka à l'agneau

INGRÉDIENTS :

- *500 g d'agneau haché*
- *3 aubergines*
- *4 tomates*
- *2 oignons*
- *huile d'olive*
- *2 gousse d'ail*
- *vin blanc*
- *1 càc de sucre*
- *2 càs de farine*
- *20 g de beurre*
- *20 cl de lait*
- *120 g de parmesan*
- *sel, poivre*
- *noix de muscade*

Coupez les aubergines en tranches puis faites-les dégorger au sel durant 30 minutes avant de les rincer et de les sécher.

Faites revenir les oignons hachés dans l'huile d'olive puis ajoutez-y les gousses d'ail écrasé et le thym. Incorporez l'agneau haché, salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes puis ajoutez les tomates concassées et la cuillère à café de sucre. Mouillez à hauteur de vin blanc. Laissez cuire à découvert pour faire réduire le jus.

Faites cuire les aubergines dans l'huile d'olive, 4 minutes de chaque côté.

Préparez une béchamel : à feu doux, mélangez les cuillères à soupe de farine au beurre fondu puis versez petit à petit le lait. Laissez épaissir sans cesser de remuer. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Ajoutez 60 g de parmesan. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

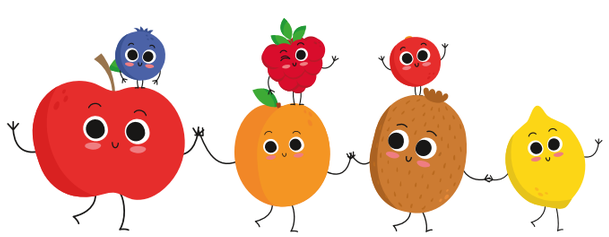
Dans un plat à gratin, disposez des couches successives d'aubergines et de viande. Nappez de béchamel et parsemez de 60 g de parmesan. Enfournez 10 minutes pour gratiner.

Glace fruits entiers + jus de pomme

INGRÉDIENTS :

- *fruits au choix*
- *pur jus de pomme*

Coupez des fruits en petits morceaux puis disposez-les dans un moule à glace. Complétez le tout avec du jus de pomme pur jus et placez le tout au congélateur.



Menus automne

Menus sur une semaine « anti-gaspi »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Omelette et brocolis	Rougail saucisse et riz	Salade composée au thon et aux graines de courge (courge du lundi) et à la feta rotie	Taboulé de chou-fleur	Cordon bleu maison et purée de carottes à l'ail	Potée au chou	Houmous
				Steak haché Boulgour			Canard aux figues et purée de potimarron
	Clafouti pomme/poire	Yaourt et pomme	Cake citron pavot	Compote pomme/coing	Poire	Mirabelles	Crumble pomme/poire
Dîner	Courge butternut farcie (dés jambon, chèvre, crème)	Flan de pied de brocolis	Feuilleté brick avec les restes de fromage	Croissant de la veille au jambon/ fromage	Gratin de blettes (béchamel) et pommes de terre	Velouté carottes, courge, coco, cumin (4C)	Pizza tartines
	Pain et fromage	Salade d'endives	Céleri râpé sauce moutarde et fromage blanc	Salade de mâche et betterave crue râpée		Pain et fromage	Champignons crus en salade
	Figues	Pain et fromage	Raisin	Kaki	Reines claudes	Prunes	Pomme au four

Idées de recettes en +

- **Croissant (pour le mercredi matin)**
- **Far breton aux pruneaux**
- **Tarte amandine poire chocolat**
- **Fruits d'automne rôtis au four avec des noix, de la badiane et du miel**

Les recettes anti-gaspi

Flan de pied de brocolis

INGRÉDIENTS :

- *queue de brocolis*
- *bouillon cube*
- *3 œufs*
- *20 cl de crème fraîche*
- *gruyère râpé*
- *sel, poivre*

Détaillez la queue d'un brocoli en petits morceaux et faites bouillir avec un bouillon cube pendant 10 ou 15 mn. Égouttez. Dans un blender, cassez les œufs et ajoutez la crème fraîche.

Mixez, salez, poivrez. Ajoutez le brocoli et un peu de gruyère râpé si vous le souhaitez. Mixez à nouveau. Huilez des ramequins, remplissez-les de la préparation et faites cuire au four au bain-marie pendant 25 mn environ.

Cordon bleu maison

INGRÉDIENTS :

- *escalopes de dinde*
- *jambon*
- *1 œuf*
- *tranches d'emmental ou de cheddar*
- *chapelure*
- *sel, poivre*

Divisez des escalopes en 2 dans le sens de la longueur, assaisonnez-les. Posez une tranche de jambon sur une des faces de l'escalope puis 2 tranches de fromage à hamburger ou d'emmental. Refermez l'escalope avec l'autre face.

Battez un œuf entier, dans un bol et faites tremper le cordon bleu sur toutes ses faces. Puis trempez-le dans la chapelure. Une fois le cordon bleu pané, faites-le cuire dans une poêle huilée bien chaude sur chaque face. Faites cuire une quinzaine de minutes.

Pizza tartines

INGRÉDIENTS :

- *baguette de pain*
- *huile d'olive*
- *tomates*
- *jambon*
- *champignons*
- *fromage râpé*
- *sel, poivre*
- *olives noires*
- *origan*

Coupez la baguette en 2 dans le sens de la largeur puis en 2 dans le sens de la longueur. Pour chaque demi-baguette : badigeonnez d'huile d'olive, nappez de sauce tomate, disposez des morceaux de jambon, des champignons émincés et parsemez de fromage râpé. Pour finir, ajoutez des olives noires et parsemez d'origan.

Enfournez 15 minutes à 180°C. Vous pouvez cependant laisser parler votre imagination ou tout simplement utilisez les restes présents dans votre cuisine.

Rougail de poisson

INGRÉDIENTS :

- *poisson (type cabillaud)*
- *150 g de tomates concassées*
- *1 oignon*
- *ail, thym*
- *gingembre*
- *thym*
- *coriandre*
- *curcuma*
- *sel, poivre*

Faites revenir l'oignon haché dans un peu d'huile. Ajoutez progressivement quelques gousses d'ail haché, le gingembre haché, et enfin les tomates concassées et le brin de thym en laissant revenir entre chaque ingrédient.

Laissez mijoter à couvert. Salez, poivrez, puis ajoutez de la coriandre hachée et le curcuma. Mettez le poisson (type cabillaud) dans la sauce et laissez mijoter. À servir avec du riz.

Cake citron pavot

INGRÉDIENTS :

- *200 g de beurre mou*
- *180 g de sucre*
- *4 œufs*
- *zest d'un citron*
- *jus d'un ½ citron*
- *200 g de farine*
- *1 sachet de levure chimique*
- *2 càs. de graines de pavot*
- *3 càs. de sucre glace*

Mélangez le beurre mou et le sucre de manière à obtenir une crème mousseuse. Ajoutez les œufs entiers, le zeste du citron et le jus de citron. Incorporez la farine et le sachet de levure chimique, mélangez puis ajoutez les graines de pavot.

Mettez dans un moule beurré et non fariné. Enfournez au four préchauffé à 180° pendant 25 minutes. Préparez un glaçage avec l'autre moitié du jus de citron et le sucre glace. Ajoutez un petit filet d'eau pour que le glaçage soit de texture liquide. A l'aide d'un pinceau, arrosez l'ensemble du gâteau dès sa sortie du four. Attendez un peu avant de déguster.

Taboulé de chou-fleur

INGRÉDIENTS :

- *1 chou-fleur*
- *tomates*
- *1 concombre*
- *2 poivrons*
- *le jus d'un citron*
- *persil*
- *coriandre*
- *huile d'olive*

Coupez le trognon d'un chou-fleur et ôtez les feuilles. Détachez les bouquets et lavez-les à l'eau froide. Mixez brièvement les bouquets de chou-fleur (en utilisant la même râpe que les carottes). Coupez en dés les tomates, le concombre et 2 poivrons.

Dans un saladier, mélangez le chou mixé, les tomates, le concombre et les poivrons, ajoutez le jus d'un citron et du persil et de la coriandre (herbes à ciseler préalablement). Pour finir, salez et poivrez généreusement, ajoutez de l'huile d'olive et réservez au frais.

Pommes au four

INGRÉDIENTS :

- *pommes*
- *beurre*
- *sucre*
- *canelle*

Préchauffez le four à 210°C. Lavez et rincez des pommes sans les peler. Coupez un capuchon dans chaque pomme. Évidez les pommes à l'aide d'un économe. Farcissez les pommes avec un peu de beurre et saupoudrer chaque pomme d'une petite cuillère à café de sucre et d'une pincée de cannelle.

Posez les pommes dans un plat allant au four, et posez les capuchons dans le plat à côté des pommes. Mettre 3 à 4 cuillères à soupe d'eau au fond du plat. Enfournez et laissez cuire 20 minutes. Dégustez encore tiède!

Velouté “4 C“

INGRÉDIENTS :

- *1 courge butternut*
- *4 carottes*
- *1 oignon*
- *2 càc. de cumin*
- *1 cube de bouillon de légumes*
- *sel, poivre*
- *20 cl de lait de coco*

Épluchez et coupez la courge butternut, les carottes et l'oignon en gros morceaux. Faites cuire dans une cocotte-minute avec de l'eau, les cuillère à café de cumin en poudre, le cube de bouillon de légumes, du sel et du poivre.

Mixez et ajoutez une briquette de 20cl de lait de coco. Bien remuer.

Menus hiver

Menus sur une semaine « anti-gaspi »

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Blanquette de veau, riz et carottes	Muffins salés	Papillote de saumon, ravioles et poireaux	Poulet à l'ananas	Curry de crevettes au lait de coco et riz	Wok de chou kale aux nouilles soba	Hachis parmentier aux topinambours
		Salade d'endives au roquefort		Purée de pommes de terre et carottes			
	Pomme	Kiwi	Poire	Pain perdu au four	Clémentine	Orange à la cannelle	Salade de fruits exotiques
Dîner	Purée de fanes de chou-fleur au fromage	Soupe de légumes à partir du bouillon de blanquette	Velouté de cresson	Quiche	Soupe chinoise avec les restes du poulet	Pot au feu au bouillon maison (cube glaçon)	Tartines touski = bruschetta
	Mélange boulgour lentilles	Pain et fromage	Galette jambon fromage	Salade verte	Pain et fromage	Faisselle	Chou rouge râpé
	Carpaccio d'ananas à la menthe	Litchis	Pample-mousse	Smoothie	Grenade	Saupoudré de noix de coco râpée	Compote maison pomme/coing

Idées de recettes en +

- **Noix, noisettes, amandes (pour le goûter)**
- **Banana bread (goûter)**
- **Gâteau yaourt**
- **Confiture de banane**

Les recettes anti-gaspi

Purée de fanes de chou-fleur au fromage

INGRÉDIENTS :

- *1 oignon*
- *fanes de chou-fleur*
- *2 pommes de terre*
- *10 cl de bouillon de volaille*
- *sel, poivre*
- *1 càs. de crème fraîche*

Découpez l'oignon. Faites-le revenir dans du beurre. Ajoutez les fanes d'un chou-fleur puis couvrez et laissez cuire 5 min. Ajoutez ensuite 10cl de bouillon de volaille et laissez cuire de nouveau 10 min avant d'ajouter les pommes de terre. Salez et poivrez.

Pour finir, mixez le tout et ajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche. Servez chaud.

Blanquette de veau

INGRÉDIENTS :

- *viande de veau*
- *poireaux*
- *ail*
- *1 oignon*
- *céleri*
- *carottes*
- *5 clous de girofle*
- *farine*
- *champignons de Paris*
- *crème fraîche*

Dégraissez de la viande de veau (épaule ou collier avec la possibilité de mélanger différentes pièces de veau : épaule, tendron, flanchet ou collier de veau) et coupez-la en dés de 50 g. Dans une casserole, mettez les morceaux de veau dans de l'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire quelques minutes. Eliminez, à l'aide d'une écumoire, l'écume qui s'est formée à la surface.

Lavez et épluchez des poireaux, de l'ail, 1 oignon, du céleri, ainsi que des carottes. Découpez les carottes en bâtons assez gros. Piquez l'oignon avec les 5 clous de girofle. Ficelez solidement le laurier, les poireaux, le céleri et le thym. Ajoutez à la viande le bouquet garni ainsi que les carottes, l'ail et l'oignon. Faites cuire à feu doux avec un couvercle. Dans une casserole, faites fondre du beurre et mettez de la farine pour faire un roux. Fouettez et remuez rapidement pour faire roussir le mélange. Laissez refroidir le roux.

Épluchez les champignons de Paris. Coupez les champignons en 4. Une fois les morceaux de viande cuits, sortez-les de la casserole (les réserver). Récupérez un litre de bouillon (fond de la cuisson) puis filtrez-le (le passer au chinois). Versez le litre de bouillon filtré dans la casserole qui contient le roux blanc. Portez à ébullition en remuant avec un fouet. Laissez reposer et faites cuire à feu doux le velouté pendant 10 minutes. Ajoutez de la crème fraîche. Ajoutez au velouté la viande, les carottes et les champignons.

Tartines touski = bruschetta

INGRÉDIENTS :

- 4 tomates
- tranches de pain
- huile d'olive
- ail
- sel

Découpez les tomates en petits dés après avoir retiré la partie verte en haut, mettez-les dans un petit saladier avec une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive et du sel.

Faites griller des tranches de pain de campagne, puis frottez-les d'ail. Disposez le mélange tomate/huile d'olive généreusement sur la tartine, à déguster aussitôt (tiède).

Cette recette est déclinable à l'infini avec tous les restes qu'il pourra y avoir dans votre réfrigérateur. Soyez créatifs !

Papillote de saumon, ravioles et courgettes

INGRÉDIENTS :

- 4 pavés de saumon
- 3 à 4 courgettes
- crème fraîche
- 4 plaques de ravioles
- aneth, baies roses
- sel, poivre

Lavez et râpez les courgettes. Agrémentez-les avec un peu de crème fraîche, du sel et du poivre et des épices de votre choix.

Prenez 4 feuilles de papier sulfurisé. Mettez les courgettes dans le fond de la papillote, ajoutez 1 plaque de ravioles entières ou découpées par papillote. Puis finir par poser les 4 pavés de saumon. Ajoutez de l'aneth et des baies roses.

Fermez les papillotes et enfourner à 180°C pendant 15/20 minutes avec du poisson frais et 20/25 minutes avec du poisson surgelé. Le plat est complet, il contient les protéines, les féculents et les légumes.

Compote maison pommes et coings

INGRÉDIENTS :

- pommes
- coings
- sucre

Pelez et lavez les fruits. Détaillez-les en dés. Versez les pommes et les coings coupés dans un faitout. Ajoutez le sucre.

Faites cuire puis mixer le tout, on obtient une compote bien onctueuse.

À déguster tiède ou froid selon les goûts de chacun.

Pain perdu

INGRÉDIENTS :

- pain
- 75 g de sucre roux
- 3 œufs
- 25 cl de lait

Fouettez les oeufs avec le sucre de canne et le lait. Trempez-y les tranches de pain.

Deux solutions pour la cuisson : cuisez-les à la poêle dans un peu de beurre en les faisant dorer de chaque côté, ou, cuisez-les au four : beurrez légèrement un plat à gratin, répartissez-y les tranches, versez le reste du mélange, laissez cuire à 180°C (thermostat 6) jusqu'à que les tranches soient bien dorées.

Curry de crevettes au lait de coco

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de crevettes
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- persil
- 50 g de beurre
- càc.de curcuma,
- càc.de gingembre
- càc.de curry
- càc.de coriandre
- 20 à 25 cl de lait de coco
- sel, poivre

Décortiquez les crevettes (c'est le plus long de la recette) et déposez-les en attente au frais. Épluchez l'oignon et les gousses d'ail, coupez-les en lamelles, puis passez-les à la moulinette afin d'obtenir une purée, réservez. Faites la même opération avec du persil, et réservez.

Dans une grande sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez-y le mélange ail et oignon, laissez quelques minutes à feu vif, ajoutez ensuite une cuillère à café de chacune de ces 4 épices (curcuma, gingembre, curry et coriandre) mélangez bien et jetez-y aussitôt la totalité des crevettes. Chauffez quelques minutes sans cesser de remuer, afin que les crevettes s'imprègnent bien du mélange. N'oubliez pas de saler. Saupoudrez ensuite avec le persil mouliné et versez doucement le lait de coco, sans cesser de mélanger.

Des gestes simples pour réduire nos déchets

Il est urgent de réduire les déchets pour diminuer le nombre d'installations de traitement et préserver les matières premières.

Par nos petits gestes au quotidien, nous pourrons ensemble réduire considérablement la quantité de nos déchets et contribuer à sauvegarder notre territoire ! Pour aller plus loin, 18 gestes simples pour réduire nos déchets :

À la maison

1 J'appose un «Stop Pub» sur ma boîte aux lettres :

STOP PUB
Réduisons nos déchets !
TERRITOIRE VERT BLEU
OUI J'invite dans collectivités !
NON la publicité et aux journaux d'annonces

2 Je donne une nouvelle vie aux objets : j'entretiens, répare, réutilise, réemploie, troque, donne, vends…

3 Je préfère l'eau du robinet, chez moi, mais aussi lors de mes sorties en utilisant une gourde. Sachez que l'eau en bouteille parcourt plusieurs kilomètres avant d'arriver dans notre verre. A l'inverse, l'eau du robinet est un produit local, dont la qualité est particulièrement bonne.

4 J'utilise une boîte réutilisable. Au lieu de sacs plastiques ou de barquettes jetables, de film alimentaire, j'emporte mon repas de midi et le goûter des enfants dans des boîtes réutilisables.

5 Je fabrique mes propres produits ménagers, plus économiques et écologiques (pas d'emballages, ingrédients plus sains…). Par exemple, un adoucissant pour le linge : mélanger 1 càs de bicarbonate de soude dans 1/2 l d'eau. Ajouter doucement 300 ml de vinaigre blanc et 10 gouttes d'huile essentielle au choix. Utiliser environ 50 ml à chaque machine.

Au travail

6 Je limite mes impressions et réutilise le verso du papier.

7 Je favorise la dématérialisation des documents.

8 Je suis éco-responsable : j'utilise une tasse pour boissons chaudes, de la vaisselle réutilisable…

Au jardin

9 Je commande un composteur, il est gratuit ! Pour y mettre mes restes de repas et les déchets de jardin. Ou j'adopte des poules, le Pays de l'Or propose une subvention de 10€ par poule sur présentation de justificatifs, dans la limite de 4 poules par foyer.

10 J'utilise la technique du paillage et/ou du mulching. Le paillage couvre le pied des plantations et ainsi protège de la chaleur et des herbes concurrentes.

11 J'évite les produits chimiques au profit de produits/méthodes naturel(le)s : purins, lutte biologique, association de plantes…

12 Je choisis les bonnes espèces. Je plante des essences locales, rustiques ou qui demandent moins d'entretien (arbres à feuillage persistant, plantes vivaces…), des espèces à pousse lente (moins de taille).

Dans les commerces

13 Je limite les emballages pour limiter les déchets : acheter des éco-recharges et des grands formats, acheter à la coupe/vrac/détail, choisir les produits non emballés. Ceci, est en outre plus économique.

14 J'utilise du savon plutôt que du gel douche. Une famille de 4 personnes génère près de 3kg de déchets par an pour la seule utilisation du gel douche. Les savons en pain sont généralement peu emballés voire pas du tout (savon à la coupe).

15 Je préfère les produits éco-labellisés ; ils sont conçus pour limiter leur impact sur l'environnement.

Lors d'un évènement

16 J'évite les invitations en cartons, je préfère la messagerie électronique ou tout mode de communication dématérialisée.

17 J'utilise des nappes en tissus plutôt que des nappes en papier. À défaut de nappe de grande taille, un grand drap constitue un bon moyen de recouvrir une table dont les dimensions ne seraient pas usuelles.

18 Je choisis des gobelets réutilisables. Sachez que l'Agglomération du Pays de l'Or peut vous les prêter. Un réflexe à prendre d'autant plus facilement que l'Agglomération se charge du lavage.

pays de l'or
AGGLOMÉRATION

Communauté d'Agglomération du Pays de l'Or

Siège administratif
300 avenue Jacqueline Auriol
Zone Aéroportuaire
CS 70040 • 34137 MAUGUIO Cedex
04 67 12 35 00

www.paysdelor.fr

Septembre 2020 - Service communication du Pays de l'Or © Shutterstock